



Jurnal Kesehatan Mercusuar

Available Online <http://jurnal.mercubaktijaya.ac.id/index.php/mercusuar>

PENGARUH MENDENGARKAN AL-QUR'AN TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DIWILAYAH PUSKESMAS ANDALAS PADANG TAHUN 2018

Lola Despitassari¹, Afrizal², Margino Umar³

Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

E-Mail: loladespitassari1986@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension occurs mostly in the elderly because of the increasing age of a person, the body will experience a decrease in both function and structure such as atherosclerosis, reduced elasticity, and a decrease in vascular smooth muscle relations that can reduce cardiac output and increase peripheral resistance resulting in hypertension. The purpose of this study was to determine the effect of Al-Qur'an listening therapy on changes in blood pressure in elderly who experience hypertension. This type of research is pre-experimental with the design of one group pretest-posttest design. Data collection was carried out on July 16 2018 - July 25 2018 in Andalas Community Health Center Padang. The number of samples was 11 people who were taken using purposive sampling technique. Data processing with Paired Sample T-test. The results showed that the mean value of systolic and diastole blood pressure before being given Al-Qur'an listening therapy was 159 mmHg and 90.09 mmHg and after giving Al-Qur'an listening therapy, the mean value of systolic and diastolic blood pressure was 149.27 mmHg and 81 mmHg. Paired sample T-test test showed that p value = 0.000 means that Al-Qur'an listening therapy affects changes in blood pressure in elderly who experience hypertension. Based on the results of the above studies, listening to the Qur'an influences blood pressure changes in elderly people who experience hypertension and is advised for health workers to inform the importance of listening to the Qur'an to control blood pressure values in the prevention of complications.

Keyword : Blood Pressure, Brisk walking exercise, Hypertension

ABSTRAK

Hipertensi banyak terjadi pada lansia karena semakin bertambahnya usia seseorang maka tubuhnya akan mengalami penurunan baik fungsi maupun strukturnya seperti aterosklerosis, berkurangnya elastisitas, dan penurunan relaksi otot polos pembuluh darah yang dapat menurunkan curah jantung dan meningkatkan tahanan perifer sehingga terjadinya hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi mendengarkan Al-Qur'an terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Jenis penelitian ini bersifat pre-eksperiment dengan desain one group pretest-posttest design. Pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 16 Juli 2018 – 25 Juli 2018 di Wilayah Puskesmas Andalas Padang. Jumlah sampel sebanyak 11 orang yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Pengolahan data dengan uji Paired Sample T-test. Hasil penelitian didapatkan rerata nilai tekanan darah sistole dan diastole sebelum diberikan terapi mendengarkan Al-Qur'an adalah 159 mmHg dan 90.09 mmHg dan sesudah diberikan terapi mendengarkan Al-Qur'an didapatkan nilai rerata tekanan darah sistole dan diastole adalah 149.27 mmHg dan 81 mmHg. Uji paired sample T-test didapatkan hasil p value = 0.000 artinya bahwa terapi mendengarkan Al-Qur'an berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian tentang terapi mendengarkan Al-Qur'an berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi dan disarankan untuk tenaga kesehatan untuk menginformasikan bahwa pentingnya mendengarkan Al-Qur'an untuk mengontrol nilai tekanan darah dalam pencegahan terjadinya komplikasi.

Kata kunci : Tekanan darah, Brisk walking exercise, Hipertensi

PENDAHULUAN

Lansia adalah manusia yang akan memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan manusia yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, baik laki-laki ataupun perempuan (Kushariyadi, 2011). Golongan yang dikategorikan lansia ini akan mengalami suatu proses yang sering disebut dengan aging process atau proses penuaan. Proses penuaan adalah siklus kehidupan yang mengalami penurunan dari berbagai fungsi organ didalam tubuh, yang akan ditandai dengan berbagai serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian contohnya pada kardiovaskuler, pernafasan, pencernaan, endokrin, dan lain-lainnya. Hal itu disebabkan karena meningkatnya usia sehingga terjadi perubahan dalam struktur, fungsi sel, jaringan, dan sistem organ. Perubahan tersebut akan berpengaruh pada kemunduran kesehatan fisik dan psikis yang pada akhirnya akan berpengaruh pada ekonomi dan sosial lansia itu sendiri (Fatmah, 2010).

Menurut (World, 2015) ada 9,1 juta jiwa yang berusia 60 tahun atau lebih 12% dari jumlah populasi di dunia. Jumlah lansia di prediksi akan tumbuh sebanyak 56% dari 901 juta menjadi 1,4 miliar, dan pada tahun 2050 populasi lansia diprediksi akan lebih dari 2 kali lipat di tahun 2015, yaitu mencapai 2,1 miliar (Nations, 2015). Populasi lansia terbesar ditempati oleh Asia sebagai urutan pertama, dimana pada tahun 2015 lansia berjumlah 508 juta populasi. Namun diprediksi pada tahun 2050, Indonesia akan masuk 10 besar negara dengan jumlah lansia terbesar, yaitu sekitar 10 juta lansia (Nations, 2015). Di Indonesia populasi penduduk yang berusia lebih dari 60 tahun berada pada urutan 108 di seluruh negara yang ada di dunia. Namun diprediksi pada tahun 2050, Indonesia akan masuk 10 besar negara dengan jumlah lansia terbanyak, yaitu sekitar 10 juta lansia (Nations, 2015).

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah yang akan memberi gejala berlanjut pada suatu organ tubuh manusia sehingga akan timbul kerusakan yang lebih berat seperti stroke, penyakit jantung koroner serta penyempitan ventrikel kiri/bilik kiri. Selain penyakit tersebut, hipertensi dapat pula menyebabkan

gagal ginjal, diabetes melitus dan lain sebagainya (Syahrini, 2012). Menurut *American Heart Association* (AHA), penduduk Amerika yang berusia diatas 20 tahun menderita hipertensi telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, namun hampir 90-95% kasus tidak diketahui penyebabnya (Kemenkes RI, 2014). Diperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama akan terjadi di negara berkembang pada tahun 2025, dari jumlah 639 juta kasus di tahun 2000. Jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 1,15 miliar kasus di tahun 2025 (Ardiansyah, 2012). Saat ini hipertensi menjadi salah satu prioritas masalah kesehatan di seluruh dunia, karena dalam waktu yang panjang akan terjadi peningkatan resiko kejadian kardiovaskuler, serebrovaskuler dan renovaskuler.

Berdasarkan data dari Riskesdas Litbang Depkes (2013), hipertensi di Indonesia merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi yaitu sebesar 25,8%. Prevalensi tertinggi di Bangka Belitung (30,9), diikuti Kalimantan Selatan (39,8), Kalimantan Timur (29,6), Jawa Barat (29,4) dan Gorontalo (29,4%) (Kemenkes RI, 2014).

Prevalensi Hipertensi di Provinsi Sumatera Barat menunjukkan sudah mencapai 22,6%. Data dari Dinas Kesehatan Sumatera Barat tahun 2014 hipertensi merupakan 5 penyakit terbanyak yang diderita oleh masyarakat dengan jumlah penderita 84.345 orang. Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2015 menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyakit terbanyak urutan kedua dengan jumlah penderita 31.760 orang. Berdasarkan data yang ada, Puskesmas Andalas merupakan angka kejadian hipertensi tertinggi di Kota Padang dengan kasus sebanyak 2028 orang pada tahun 2016 dan mengalami kenaikan pada tahun 2017 sebanyak 2426 orang.

Kondisi lanjut usia akan mengalami perubahan dalam segala aspek, yang nantinya akan dapat mempengaruhi kehidupan sosial. Hal itu biasanya bersumber dari munculnya stresor psikososial yang dapat menyebabkan stres dan apabila terjadi terus menerus dapat menuju masalah yang lebih serius yaitu depresi. Diperkirakan bahwa stres dan depresi pada tahun 2020 akan menjadi nomor dua dari disabilitas lansia di seluruh dunia. Stres dapat mengganggu fungsi saraf parasimpatis, fungsi

otot, saraf simpatis, sekresi ekstremitas dan intern serta kesadaran seseorang yang dapat meningkatkan resiko hipertensi. Semakin bertambahnya umur maka prevalensi hipertensi juga akan semakin meningkat, oleh sebab itu perlu dilakukan penanganan untuk menurunkan angka hipertensi, baik penanganan farmakologis maupun non farmakologis.

Menurut Al Kaheel (2010) dalam jurnal Ernawati (2013) dari berbagai macam pengobatan yang paling baik adalah Al-Qur'an. Al-Qur'an memiliki semua jenis pengobatan dan data yang diperlukan untuk mengobati beragam sel yang terganggu, bahkan pada jenis penyakit yang sulit untuk disembuhkan bagi kalangan medis. Menurut Heru (2008) dalam Laras (2015), salah satu terapi komplementer yang islami adalah Al-Qur'an. Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktifitas gelombang otak yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik.

Di Indonesia penelitian dilakukan oleh Erlina (2015) dengan judul pengaruh terapi murottal surat Ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di poliklinik penyakit dalam RSUDZA Banda Aceh (2015), yang terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi musik murrotal selama 7 hari berturut – turut. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Sri Misleini dan Almawi Hanum Panjaitan (2015) dengan judul Efektifitas terapi Al-Qur'an dengan terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada lansia hipertensi di Desa Marjanji Aceh Dusun 1 Asahan tahun 2015, menunjukkan efektif terapi Al-Qur'an dalam menurunkan tekanan darah pada lansia

hipertensi di desa Marjanji Aceh dusun 1 Asahan tahun 2015.

Terapi religi telah banyak dimanfaatkan untuk mendukung percepatan pengobatan di negara-negara maju. Terapi religi dapat mempercepat penyembuhan, hal ini telah dibuktikan oleh berbagai ahli seperti yang dilakukan Ahmad al Khadi, direktur utama *Islamic Medicine Institute for Education and Research* di Florida, Amerika Serikat. Dalam konferensi tahunan keXVII ikatan Dokter Amerika, wilayah Missouri AS, Ahmad Al-Qadhi melakukan presentasi tentang hasil penelitiannya dengan tema pengaruh Al-Qur'an pada manusia dalam perspektif fisiologi dan psikologi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan 97%, bahwa mendengarkan ayat suci Al-Qur'an mampu mendatangkan ketenangan dan menurunkan ketegangan urat syaraf reflektif dan hasil ini tercatat dan terukur secara kuantitatif dan kualitatif (Remolda, 2009).

Data hipertensi yang didapatkan dari survey awal yang dilakukan peneliti pada April 2018 diperoleh data rekapitulasi Dinas Kesehatan Kota Padang pada wilayah Puskesmas Andalas tahun 2017 pada lansia sebanyak 354 orang. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 10 orang pasien hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Andalas Padang didapatkan keterangan selama ini usaha yang mereka lakukan untuk mengatasi hipertensinya yaitu dengan menggunakan terapi herbal dan farmakologis. Terapi mendengarkan Al-qur'an tidak pernah dilakukan dan klien juga tidak mengetahui bahwa terapi mendengarkan Al-qur'an dapat menurunkan tekanan darah. dari 10 orang pasien, yakni 2 orang menggunakan terapi jus labu siam untuk mengurangi tekanan darah tingginya, 2 orang menggunakan air rebusan daun binahong, dan 6 orang lagi hanya mengkonsumsi obat farmakologi untuk menurunkan tekanan darahnya.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh terapi mendengarkan Al-qur'an terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Andalas Padang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (*quasi-eksperimen design*), dengan rancangan yang digunakan adalah rancangan *one group pretest and posttest design*. Rancangan ini tidak ada kelompok pembandingan (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program) (Notoatmodjo, 2012). Penelitian ini dengan pengukuran tekanan darah sistole sebelum di beri perlakuan terapi mendengarkan Al-qur'an (*pratest*) dan setelah diberikan perlakuan erapi mendengarkan Al-qur'an (*posttest*) sampel tersebut di observasi kembali dengan melakukan pengukuran tekanan darah. Kriteria inklusi sampel meliputi responden menderita hipertensi primer, Usia ≥ 55 tahun, Bersedia menjadi responden, Tidak tuli, Beragama Islam

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2017 sampai Juli 2018, dengan pengumpulan data pada tanggal 16 Juli 2018 – 25 Juli 2018 di Wilayah Puskesmas Andalas Padang. Pemberian terapi mendengarkan Al-qur'an adalah suatu terapi norfarmakologis pada penderita hipertensi, yaitu dengan memberikan terapi selama 20 menit dalam waktu satu kali sehari dalam waktu satu minggu. Analisa data pada penelitian ini menggunakan Uji *paired sampel T-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Rata-rata Tekanan Darah Responden Sebelum Diberikan Terapi Mendengarkan Al-Qur'an di Wilayah Puskesmas Andalas Padang

Tabel 1
Rata-rata tekanan darah responden sebelum diberikan terapi mendengarkan Al-Qur'an di Wilayah Puskesmas Andalas Padang

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
TD Sistolik Pre Test	11	159	7.74	142	172
TD Diastole Pre Test	11	90.09	8.08	77	105

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti didapatkan rerata tekanan darah sebelum dilakukan terapi mendengarkan Al-Qur'an pada lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Andalas Padang adalah 159 mmHg dan 90.09 mmHg. Jadi, dapat disimpulkan bahwa tekanan darah sebelum dilakukan terapi mendengarkan Al-Qur'an pada lansia yang mengalami hipertensi cenderung tinggi.

Hasil penelitian hampir sama yang telah dilakukan oleh Erlina (2015) tentang terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an Q.S Ar Rahman terhadap perubahan tekanan darah pasien hipertensi di RSUDZA Banda Aceh didapatkan hasil rerata tekanan darah sebelum dilakukan terapi mendengarkan Al-Qur'an yaitu 149.5 mmHg.

Menurut Mujahidullah (2012) dan Wallace (2007) semakin tuanya seseorang pada jantung akan mengalami pompa darah yang menurun, ukuran jantung secara keseluruhan akan menurun dengan adanya penyakit klinis, denyut jantung menurun, katup jantung pada usia lanjut juga akan lebih tebal dan kaku akibat dari akumulasi lipid. Tekanan darah sistolik meningkat pada lansia karena hilangnya distensibility arteri, dan tekanan darah diastolik tetap sama atau akan ikut meningkat.

Pada saat penelitian dilakukan didapatkan lebih dari sebagian lansia yang menderita hipertensi mengeluh sakit kepada, sering kelelahan dan jantung yang sering berdebar-debar. Hal ini terlihat sebelum peneliti melakukan terapi mendengarkan Al-Qur'an.

Menurut analisa peneliti sendiri terhadap hasil penelitian yang dilakukan didapat rerata tekanan darah sistole berkisar antara 148 mmHg sampai dengan 172 mmHg sedangkan rerata tekanan darah diastole berkisar antara 77 mmHg sampai dengan 105 mmHg. Hasil rerata tekanan darah yang didapatkan dari lansia yang mengalami hipertensi di Puskesmas Andalas Padang adalah 159 mmHg dan 90.09 mmHg, yang menunjukkan masih tingginya tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi

sebelum diberikan terapi mendengarkan Al-Qur'an.

2. Rata-Rata Tekanan Darah Responden Setelah Diberikan Terapi Mendengarkan Al-Qur'an di Wilayah Puskesmas Andalas Padang

Tabel 2

Rata-rata tekanan darah responden setelah diberikan terapi mendengarkan Al-Qur'an di Wilayah Puskesmas Andalas Padang

Variabel	N	Mean	Std. Dev	Min	Max
TD Sistolik Post Test	11	149.27	6.29	142	90
TD Diastole Post Test	11	81	8.49	77	65

Berdasarkan dari hasil penelitian oleh peneliti sebelumnya didapatkan rerata tekanan darah setelah dilakukan terapi mendengarkan Al-Qur'an pada lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Andalas Padang adalah 149.27 mmHg dan 81 mmHg.

Hasil penelitian yang hampir serupa yang sebelumnya dilakukan oleh Pratiwi (2015) terkait dengan terapi benson dan mendengarkan Al-Qur'an terhadap perubahan tekanan darah pasien hipertensi setelah diberikan terapi mendengarkan Al-Qur'an diperoleh rerata tekanan darah 139 mmHg dan 89 mmHg.

Berdasarkan penelitian diatas dapat diasumsikan bahwa terapi mendengarkan AL-Qur'an Surat AR-Rahman terbukti dapat memberikan efek ketenangan kepada responden yang mendengarkan dilingkungan yang tenang dan tanpa suara yang mengganggu, hal ini dapat memberikan respon yang positif yang dapat mempengaruhi hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorphen yang membuat seseorang merasa bahagia, sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Terdapat perubahan tekanan darah setelah diberikan terapi mendengarkan Al-Qur'an. Hal ini jelas terjadi karena ayat-ayat Al-qur'an secara fisik mengandung unsur-unsur manusia yang merupakan instrumen

penyembuhan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endofrin alami, meningkatkan perasaan rileks, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak (Heru, 2008).

Mendengarkan Al-Qur'an dengan dipenuhi rasa yakin atas Allah, akan menimbulkan proses pemasrahan diri kepada sang pencipta yang akan membawa kondisi pasif bagi pendengar. Selain itu, mendengarkan Al-Qur'an juga akan menimbulkan efek rileks yang menyehatkan. Mendengarkan A-Qur'an dapat menjadi bentuk teknik relaksasi yang disebut dengan metode meditasi transendensi. Relaksasi ini tidak berfokus pada proses pengenduran otot atau proses pelepasan fisik lainnya, melainkan pada frase yang digunakan yaitu berulang dengan ritme yang teratur disertai kepasrahan diri pada Allah. Pada saat dilakukan pengulangan frase tersebut tubuh akan mengalami proses relaksasi yang pada dasarnya ialah mengaktifkan saraf-saraf parasimpatis yang akan menurunkan semua respon tubuh yang telah dinaikan oleh saraf simpatis (Purwanto, 2006).

Setelah peneliti melakukan terapi mendengarkan Al-Qur'an didapatkan responden yang mengalami sakit kepala, mudah kelelahan dan jantung yang sering berdebar sudah tidak ada lagi dan sekarang responden tersebut sudah merasakan rileks.

3. Perbedaan Rata-Rata Tekanan Darah Responden Sebelum dengan Sesudah Diberikan Terapi Mendengarkan Al-Qur'an di Wilayah Puskesmas Andalas Padang

Variabel	N	Mean	Selisih Mean
TD Sistolik Pre Test	11	159	9.73
TD Sistolik Post Test	11	149.27	
TD Diastole Pre Test	11	90.09	9.09
TD Diastole Post Test	11	81	

Tabel 3
Perbedaan Rata-Rata Tekanan Darah Responden Sebelum dengan Sesudah Diberikan Terapi Mendengarkan Al-Qur'an

4. Perbedaan tekanan darah sebelum dengan sesudah diberikan terapi mendengarkan Al-Qur'an di Wilayah Puskesmas Andalas Padang 2018

Tabel 4
Perbedaan tekanan darah sebelum dengan sesudah diberikan terapi mendengarkan Al-Qur'an di Wilayah Puskesmas Andalas Padang 2018

Variabel	Mean	SD	Std.Error	T	P Value
Pretest Sistole - Posttest Sistole	9.727	4.756	1.434	6.784	0.000
Pretest Diastole – Posttest Diastole	9.091	4.437	1.338	6.795	0.000

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi mendengarkan Al-Qur'an selama 7 hari berturut-turut didapatkan rerata tekanan darah sistole sebelum 159 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastole sebelum 90.09 mmHg sedangkan setelah diberikan intervensi didapatkan rerata tekanan darah sistole 149.27 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastole 81 mmHg. Jadi, perubahan tekanan darah setelah dilakukan terapi mendengarkan Al-Qur'an adalah tekanan sistole sebesar 9,73 mmHg dan tekanan darah diastole 9.09 mmHg.

Penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2015) tentang relaksasi benson dan murottal Al-Qur'an terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi yang menunjukkan data pemeriksaan tekanan darah baik sebelum maupun sesudah mendengarkan Al-Qur'an tiap

harinya, dimana terdapat perubahan yang signifikan dari hasil sebelum dan sesudah mendengarkan Al-Qur'an selama 20 menit, didapatkan hasil tekanan darah 149.50 mmHg dan 95 mmHg menjadi 139 mmHg dan 89 mmHg.

Kebiasaan mendengarkan ayat-ayat suci Al-Qur'an juga merupakan salah satu upaya pengobatan non farmakologi untuk penderita hipertensi. Menurut Al Kaheel (2010) mengemukakan bahwa mendengarkan Al-Qur'an merupakan pengobatan non farmakologis yaitu dengan menghilangkan stres, meningkatkan rasa kebahagiaan dalam hidup dan meningkatkan rasa kebahagiaan dalam tubuh manusia.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara rerata tekanan darah sebelum dengan setelah melakukan terapi mendengarkan Al-Qur'an yaitu tekanan darah sistole p value = 0.000 (<0.05) dan tekanan darah diastole p value = 0.000 (<0.05).

Menurut peneliti hal ini terjadi dikarenakan mendengarkan Al-Qur'an mampu meningkatkan perasaan rileks, memperbaiki sistem kimia didalam tubuh sehingga menurunkan tekanan darah.

SIMPULAN

Adanya pengaruh perlakuan mendengarkan Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah sistole pada penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Andalas Padang

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya peneliti sampaikan kepada STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang yang telah mensupport peneliti untuk melakukan penelitian ini dan kepada Reponden dan Pimpinan Puskesmas Andalas Padang Padang yang telah memberikan izin untuk penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Kaheel, A. (2011). *Al-Qur'an The Healing Books*. Jakarta: Tarbawi Press.
- Assosiation, A. H. (2013). *A Report Of The American Collage of Cardiology Foundation/American Hearth Assosiation Task Force on Praticte Guidelines*. America: Jam Coll Cardio.
- Badan Pusat Statistik, S. B. (2017). Padang.
- Balitbang Kemenkes, R. (2013). Riset Kesehatan Dasar.
- Depkes, R. (2009). *Sistem Kesehatan Nasional*. Jakarta.
- Dinkes, P. S. (2017). *Laporan Tahunan Dinkes Provinsi Sumatera Barat*. Padang: Dinkes Sumatera Barat.
- Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga.
- Heru. (2008). *Ruqyah Syar'i Berlandasan Kearifan Lokal*. Jakarta: FKUI.
- Junaidi, I. (2010). *Hipertensi Pengenalan, Pencegahan, dan Pengobatan*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Kowalski, R. (2010). *Terapi Hipertensi: Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi: Rani Ekawati*. Bandung: Qanita Mizan Pustaka.
- Kushariyadi. (2011). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Lanjut Usia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Muhammadun. (2010). *Hidup Bersama Hipertensi. In Books*. Yogyakarta.
- Murthi, B. (2010). *Desain dan Ukuran Sampel Untuk Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif di Bidang Kesehatan edisi ke - 2*. Yogyakarta: UGM Press.
- Nations, U. (2015). Goal 3 : Ensure Healthy Lives And Promote Weel Being For All at All Age. United Nations.
- Palmer A, W. B. (2007). *Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Erlangga.
- Purwanto, S. (2006). *Relaksasi Dzikir.Suhuf vol. XVIII*.
- RI, K. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Smeltzer, S., & Bare, B. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- Syahrini, E. N. (2012). Fakto-Faktor Resiko Hipertensi Primer di Puskesmas Tlogosari Kulon Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat FKM Undip*, 315 - 325.
- Vitahealth. (2006). *Hipertensi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- World, H. O. (2015). *World Population Prespets: the Revision*.
- Al-Mishbah, T. (2005). *Kesab dan Kecerhasian al-Qur'an Vol 15*. Jakarta: Lentera Hati.
- Azizah. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia. Edisi 1*. Yogyakarta: Ghara Ilmu.
- Casey, A., & Benson, H. (2012). *Panduan Harvard Medical School : Menurunkan Tekanan Darah*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Depkes, R. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.
- Hayens, B. (2013). *Buku Pintar Menaklukkan Hipertensi*. Jakarta.
- Maryam, R. S. (2011). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mujahidullah, K. (2012). *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Muwarni, A. (2011). *Perawatan Pasien Penyakit Dalam. Jilid 1. Edisi 1*. Yogyakarta.
- Padila. (2013). *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Palmer A, W. B. (2007). *Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Erlangga.
- Perry, P. &. (2009). *Fundamental Keperawatan. Edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ronny, e. a. (2010). *Fisiologi Kardiovaskuler*. Jakarta: EGC.

- Rusdi, & Nurlaela, I. (2009). *Awat! Anda Bisa Mati Cepat Akibat Hipertensi & Diabetes*. Yogyakarta: Power Books (IHDINA).
- Sherwood, L. L. (2011). *Fisiologi Manusia*. Jakarta: EGC.
- Siswatinah. (2011). Pengaruh Terapi Murottal terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Dilakukan Tindakan Hemodialisa di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Smeltzer, & Bare. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Bruner & Suddarth Edisi 8*. Yogyakarta: EGC.
- Soeryoko, H. (2010). *Tanaman Obat Terpopuler Penurun Hipertensi*. Yogyakarta: Andi.
- Sudarmoko. (2010). *Tetap Tersenyum Melawan Hipertensi*. Yogyakarta: Atma Madia Press.
- Sustraini, L. (2006). *Hipertensi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Udjianti, W. J. (2011). *Keperawatan Kardiovaskuler*. Jakarta: Salemba Medika.
- Wallace, M. (2007). *Essentials Of Gerontological Nursing*. New York: Springer Publishing Company.
- Ad-dihami. (2005). *Menjaga Hati. Cetakan Kesatu*. Jakarta: Ema Insani.
- Ardiansyah, M. (2012). *Medikal Bedah Untuk Mahasiswa*. Yogyakarta: Diva Press.
- Suddarth, B. &. (2002). *Keperawatan Medikal Bedah Edisi : 8 Volume 3*. Jakarta: EGC.
- Notoatmojo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sugiono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.